FIGEAC NATURE ORIENTATION

Livret d' Accueil au Club

LIGUE MIDI-PYRÉNÉES DE COURSE D'ORIENTATION

C.D.C.O.46
Comité Départemental
de Course d'Orientation du Lot

LE CLUB

FIGEAC NATURE ORIENTATION

LAC FiNO
Projet 00

Structure du club

Figeac Nature Orientation (FiNO) est un club ayant pour vocation "la promotion de la Course d'Orientation dans la région Figeacoise, comme activité sportive ou de loisir" Depuis sa création en 1997, il est affilié à la Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO). Le FiNO est aussi adhérent à l'Office Intercommunal des Sports de la communauté de communes "Figeac communauté".

Il est administré par un conseil d'administration élu annuellement.
L'Assemblée Générale annuelle a lieu à la fin de l'année civile.

Au sein de la FFCO, le club est rattaché à la Ligue Midi-Pyrénées qui compte une douzaine de clubs. Le FiNO fait aussi partie du Comité Départemental de C.O. du Lot (CDCO46), qui regroupe les clubs Lotois (Cahors, Gourdon et Figeac).

Organisation

On peut distinguer 4 activités principales au sein du club :

1- Participation aux Courses d'Orientation :
(voir "les différents types de compétition" plus loin dans ce livret)
Les membres du bureau reçoivent et diffusent par e-mail les invitations pour les C.O. organisées dans la région Midi-Pyrénées, dans les départements limitrophes, et les courses fédérales.
Il est souvent possible de se grouper pour se rendre sur les lieux de course. Se renseigner par e-mail ou auprès d'un membre du bureau sur les possibilités.
Le club inscrit les coureurs à l'avance pour les courses nécessitant une pré-inscription. Dans tous les cas, le club avance le prix des inscriptions. Celles-ci sont dues à la fin de l'année civile, sur présentation des avances réalisées pour chaque famille, par le trésorier.
Le club prend à sa charge:
- l'intégralité de l'inscription des jeunes aux courses FFCO
- et la moitié de le l'inscription des adultes.
Le club participe aussi aux frais engagés par ses licenciés dans le cadre de leur formation (stage…).

2- Organisation de courses :
Comme nous avons grand plaisir à courir sur les organisations des autres clubs, nous organisons, nous aussi, en moyenne 2 manifestations par an.

Ces organisations nécessitent la participation de tout ou partie des membres du club, pour qu'elles ne soient une contrainte pour aucun.

3- Entraînements :
La préparation des coureurs à la course pédestre est principalement individuelle.

Depuis septembre 2008, un entrainement physique pour adulte est proposé le mardi soir de 18h30 à 20h à la plaine des sports de Londieu. Cet entrainement est commun avec le groupe "fond/demi-fond/trails" du Figeac Athlétisme Club (FAC).

Le club propose en moyenne un entraînement d'orientation par mois sous la forme d'exercices ou circuits d'orientation pour tous niveaux.

Les licenciés sont avertis des courses et entraînements à venir par le calendrier du club, diffusé trimestriellement.

4- Cartographie :

Afin de mettre à disposition de nouveaux terrains de jeu, le club :

- Finance régulièrement de nouvelles cartographies, sur des terrains préalablement repérés, et avec l'accord des municipalités et des propriétaires.
- Encourage les cartographes amateurs du Club à cartographier de nouvelles zones pour l'entraînement voire la compétition.

Cartothèque du club

Numéro	Nom	Lieu	Communes	Type	Echelle	Superficie (km^2)	Cartographe
46-03-00	Les Gariottes	Béduer	Béduer, Boussac	Compétition	1/10000	3,3	G. Venon
46-05-01	Cardaillac	Cardaillac	Cardaillac	Compétition	1/15000	5,5	G. Venon
46-14-02	Théminettes	Théminettes	Théminettes, Saint-Simon, Sonac	Compétition O'VTT	1/20000	14	P. Vergé
46-15-02	Les Teules	Durbans	Durbans	Sprint	1/4000	0,3	P. Vergé
46-18-05	Pisserattes	Durbans	Durbans	Sprint	1/5000	0,75	P. Vergé
46-19-05	Marmont	Faycelles	Faycelles, St Pierre Toirac, Béduer	Initiation/ Rand'O	1/10000	4,5	M. Barral
46-20-04	Le causse de Nayrac II	Figeac	Figeac	Compétition	1/10000	3	J. Viguier
46-21-05	Pannafé	Figeac	Figeac	Initiation	1/4000	?	M. Barral
46-24-05	Plaine des sports de Londieu	Figeac	Figeac	Initiation	1/2500	?	P.Barral/P.Bailly
46-25-05	Carayac	Carayac	Faycelles, St Pierre Toirac, Béduer, Gréalou, Carayac	Compétition O'VTT	1/25000	22	P.Bailly/ M. Barral / F. Ramblière
46-26-05	La Vitaterne	Lissac	Lissac, Figeac	Initiation	1/10000	3,5	M. Barral
46-28-06	Lo Mas del Pechômén	Livernon	Durbans, Livernon	Compétition	1/10000	3,4	A. Pellegry
46-30-07	Etangs de Puy-Blanc	Puy-Blanc	Cambes	Initiation	?	?	C. Trémoulet
46-31-07	Figeac	Figeac	Figeac	Sprint	1/4000	0,2	P. Bailly / M. Barral
46-39-08	Faycelles	Faycelles	Faycelles	Sprint	1/2000	0,1	F. Ramblière

En bleu : cartographie en cours

5- Communication :

Le licencié reçoit par courrier ou par distribution de la main à la main :

- Le magasine fédéral bimestriel "Orientation Magazine"
- Le bulletin trimestriel du club "La Balise du FiNO"

Le mode de communication privilégié entre les membres du club et entre clubs est la messagerie électronique.

Les informations sur les actualités et les courses sont mises à jour dans les différents sites internet :

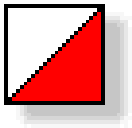
de la fédération : http://www.ffco.asso.fr/ (toutes les actualités fédérales, y compris le haut-niveau)

de la ligue : http://membres.lycos.fr/limipyco/ (toutes les annonces et résultats de courses en Midi-Pyrénées)

et du club : http://fino46.site.voila.fr/ (toutes les actualités du FINO, et le dernier calendrier)

6- Assurance :

Les licenciés sont couverts dans toutes leurs activités (entraînements et toutes courses organisées par un club FFCO) par l'assurance fédérale (individuelle accident et responsabilité civile accident).



LES COMPETITIONS

Les différents types de compétitions :

Les courses inscrites au calendrier peuvent être de plusieurs types :

- Les compétitions locales ouvertes à tous : Départementales, Régionales, Inter-régionales
- Les compétitions fédérales ouvertes à tous : demi-finales du championnat de France, championnats de France de relais, des équipes et des clubs
- Les compétitions fédérales sur sélection : championnats de France individuels
- Les courses à étapes et les raids

LES COMPÉTITIONS LOCALES OUVERTES A TOUS :

1- Les courses départementales : Depuis 2008, le Lot propose des courses départementales. Il est aussi possible de profiter des départementales des départements limitrophes (Tarn et Garonne et Dordogne notamment).
En général, 3 circuits de longueurs et difficultés différentes y sont proposés. Elles constituent d'excellents entraînements en condition de course.

2- Les courses régionales : Au niveau de la Ligue Midi-Pyrénées de Course d'Orientation (LIMIPYCO), 8 à 10 courses portent chaque année le label "Régionale".
Chaque année, une des courses Régionales sert de support au Championnat Midi-Pyrénées de C.O. qui décerne les titres de champion par catégorie.
A noter que la catégorie poussin (10 ans et moins) est propre à la ligue MP, et ne fait pas l'objet de classement spécifique pour les autres courses fédérales.

3- Courses InterRégionales (IR) ou de zone: Elles regroupent les coureurs de plusieurs régions limitrophes. Il est possible de courir sur les IR des autres zones.

Age au 31 décembre	Catégories d'âge FFCO	Catégories d'âge Ligue Midi-Pyrénées de C.O.
10 ans et moins	D.10 et H.10	D.10 et H.10
11 et 12 ans	D.12 et H.12	D.12 et H.12
13 et 14 ans	D.14 et H.14	D.14 et H.14
15 et 16 ans	D.16 et H.16	D.16 et H.16
17 et 18 ans	D.18 et H.18	D.18 et H.18
19 et 20 ans	D.20 et H.20	D.21 et H.21
21 à 34 ans	D.21 et H.21	
35 à 39 ans	D.35 et H.35	
40 à 44 ans	D.40 et H.40	D.40 et H.40
45 à 49 ans	D.45 et H.45	
50 à 54 ans	D.50 et H.50	D.50 et H.50
55 à 59 ans	D.55 et H.55	
60 à 64 ans	D.60 et H.60	D.60 et H.60
65 à 69 ans	D.65 et H.65	
70 et plus	D.70 et H.70	

Les catégories d'âges fédérales et régionales

CIRCUITS	DISTANCES	DIFFICULTE
A	8500 ± 1500 m	Très difficile
B	6000 ± 1200 m	Très difficile
C	4000 ± 700 m	Difficile
D	3500±500 m	Moyen
E	2000 ± 400 m	Facile
F	2000 jalonné	Facile/Jalonné

Les circuits des courses régionales

LES COMPETITIONS FEDERALES OUVERTES A TOUS :

4- Demi-finales du Championnat de France : 4 courses au printemps, dont une dans l'interzone "Sud-Ouest" qui regroupe les ligues Aquitaine, Midi-Pyrénées, Limousin, Poitou-Charentes et Languedoc-Roussillon.

5- Championnat de France des Clubs (CFC) : sur une course en relais, en mai, avec 4 divisions et 6 à 8 coureurs par équipe de club suivant la division.

6- Critérium National des Equipes (CNE) : par équipe d'adultes de 7 Hommes, ou de 4 Femmes.

7- Championnat de France de relais : par équipe de 2 ou 3 suivant les catégories.

LES COMPETITIONS FEDERALES SUR SELECTION :

8- Championnat de France individuel :

- longue distance (sélection sur les ½ finales, et sur les championnats de ligue)
- sprint et moyenne distance (sélection sur les championnats de ligue)
- O'VTT, O'ski…

LES COURSES A ETAPES :

Il s'agit de compétitions qui se déroulent sur 3 à 6 jours, avec ou sans journée de repos. En France, les plus connus sont les 3 jours du Sud-Ouest, et les 5 jours de France, tous les 2 ans. Le classement, sans véritable enjeu, s'effectue en additionnant les temps de course.

Des épreuves de ce type se déroulent chaque année dans plusieurs pays européens, permettant aux orienteurs de lier sport et tourisme. Les 5 jours les plus connus se disputent en Suède, avec plus de 15000 compétiteurs.

EN PRATIQUE :

Les inscriptions :
A partir des courses inter-régionales, l'inscription préalable est nécessaire (2 à 4 semaines à l'avance), par l'intermédiaire du Président ou du secrétaire du club. Le respect des circuits prévus par catégories d'âge est obligatoire.
Les horaires de départ ne sont connus que 3 à 6 jours à l'avance.

Les formats de courses :
La plupart des courses, et notamment toutes celles comptant pour les classements régionaux et nationaux, se courent en individuel contre la montre. Les coureurs partent donc individuellement sur un circuit imposé.

Beaucoup plus rarement, sur des courses départementales ou hors classements, peuvent être proposées des courses au score : un maximum de balises doit être poinçonné en un temps imparti, et l'ordre de prise des balises est à la discrétion du coureur.

Les distances :
On distingue les courses distance classique, longue distance (+25% de la classique), moyenne distance (-25%) et sprint (-40%, souvent sous la forme d'une course en parc, ou en ville).
La plupart des courses correspondent à des "distance classique".

Les classements cumulés :
Un classement régional est organisé sur le cumul des courses dites "régionales", et permet de décerner les titres de vainqueur de la coupe Midi-Pyrénées individuel, des clubs, des jeunes, et du challenge Midi-Pyrénées des clubs (ce dernier tient compte non seulement des résultats sportifs, mais aussi de la participation cumulée).
Un classement national est établi sur la base de toutes les courses labellisées "CN" (Classement National).

Les cartes :
Toutes les compétitions officielles se courent sur des cartes au format international IOF (International Orenteering Federation). Voir les légendes en fin de livret.
Parfois, des raids utilisent des cartes IGN (améliorées ou non) ou de photos aériennes pour leurs épreuves d'orientation.

LES RAIDS :

Les raids de C.O. se déroulent sur 1 ou 2 jours. Ils reprennent les mêmes principes que les courses traditionnelles : carte spécifique et poinçonnage aux balises. Particularité : chaque équipe est formée de 2 coureurs indissociables.
Pour les raids organisés sur 2 jours, les coureurs partent en autonomie, avec leur nourriture et leur équipement pour passer la nuit dans un bivouac prévu par les organisateurs.

La FFCO établi un classement sur l'ensemble des raids de C.O. permettant de décerner les titres de Champions de France des Raids.

Il existe aussi des mini-raids, à courir en individuel, où les distances sont largement supérieures à celles rencontrées sur les Longues Distances des courses traditionnelles.

Enfin, la FFCO labellise des raids multi-activités (ou multisports), en fonction d'un cahier des charges précis, faisant une large part à l'orientation.

L'ORIENTATION A VTT (O'VTT) :

Le O'VTT se court sur des cartes de C.O. a des échelles allant de 1/15000 à 1/25000. Un code spécifique permet d'indiquer la cyclabilité des voies (sentiers, chemins ou routes) que le coureur peut être amené à emprunter.
Comme pour les courses pédestres, les coureurs sont lâchés sur des circuits matérialisés par des balises où ils doivent poinçonner pour valider leur passage. En O'VTT, il est en général interdit de sortir des voies repérées sur la carte.

LE NIVEAU INTERNATIONAL :

Sport fédéré, la C.O. française possède ses équipes nationales cadets, juniors et seniors, O'VTT et O'SKI. Les athlètes retenus dans les groupes haut niveau disputent, dans le monde entier, les épreuves de la Coupe du Monde et du Championnat du Monde. Pour info, un français -Thierry Gueorgiou- est multiple champion du monde de C.O.

Étape par étape…

LE DEROULEMENT D'UNE COURSE
AU CARTON
Niveau: départemental, Interclub…

1. S'INSCRIRE

Demandez conseil pour choisir votre circuit, puis inscrivez-vous sur place. On vous donne alors une carte, des définitions de postes et un carton de contrôle.

La plupart du temps, les circuits sont sur-imprimés sur la carte. Parfois, il faut recopier son circuit :

2. RECOPIER LE CIRCUIT

- A l'aide d'un stylo rouge mis à votre disposition, recopiez le parcours choisi à l'inscription.
- Le centre du cercle indique l'emplacement de la balise ; veillez à recopier soigneusement votre parcours !
- représente le départ
- représente l'arrivée

3. PRÉPARER LE CARTON DE CONTRÔLE

- Indiquez dans chaque case, et dans l'ordre, le numéro de la balise. Ex.: ma N° 1 est la balise 34.
- Ajoutez la définition du poste. Ex.: la balise n°1 (34) est un trou.
- Accrochez soigneusement le carton à votre poignet pour ne pas le perdre (avec un élastique par exemple).

4. AVANT LE DÉPART

- Prenez le temps d'étudier votre carte, échelle, l'équidistance, de bien situer le départ, d'éditer la direction à prendre vers le premier poste. N'oubliez pas qu'il vaut mieux marcher dans le bon sens que courir dans le mauvais.
- Assurez-vous de bien comprendre la représentation graphique de la carte. Si un élément ou une couleur vous échappe, recherchez sa signification (voir la page "Légende" de ce livret).
- N'oubliez pas votre boussole, votre carte (sous plastique éventuellement), vos définitions (que vous pouvez glisser dans le plastique de la carte), et votre carton.
- Attention !! Le parcours débute au triangle sur la carte. Sur le terrain, ce triangle est matérialisé par une balise sans numéro qui ne se trouve pas forcément à proximité immédiate de l'atelier départ. Dans ce cas, le chemin entre le départ et le triangle de départ (balise) est jalonné.

5. PENDANT LA COURSE

A chaque poste, poinçonnez votre carton (avec la pince attachée au piquet) pour valider votre passage.

6. A L'ARRIVÉE

- Les organisateurs récupèrent votre carton de contrôle pour calculer votre temps et vérifier vos poinçons.
- Votre classement sera affiché sur une ficelle proche de l'arrivée.

LE DEROULEMENT D'UNE COURSE
AVEC GESTION ELECTRONIQUE DES COURSES (GEC)
A: Niveau: régional

1. S'INSCRIRE

Demandez conseil pour choisir votre circuit, puis inscrivez-vous sur place. On vous donne alors une carte et les définitions de postes. Si vous n'en possédez pas, un doigt (ou pointeur) électronique à l'accueil. Remarque: le FiNO peut vous prêter un doigt électronique. Contactez un membre du bureau quelques jours avant la course.

2. AVANT LE DÉPART

- Un tableau permet de réserver une heure de départ sur son circuit, ceci afin d'éviter une trop grande affluence simultanée à l'atelier départ.
- N'oubliez pas votre boussole, vos définitions (voir la légende des définitions de poste en fin de livret), et votre doigt électronique.
- Au stand départ, vous devez vider la mémoire de votre doigt électronique (boîtier "Effacer"), puis vérifier son bon fonctionnement (boîtier "Contrôle").
- Les parcours sont sur-imprimés sur la carte. Dès qu'elle vous est remise (en général 1 mn avant le départ), prenez le temps de l'étudier : échelle, équidistance, bien situer le départ, éditer la direction à prendre vers le premier poste. N'oubliez pas qu'il vaut mieux marcher dans le bon sens que courir dans le mauvais.
- Lorsque vous êtes prêt, et sur indication d'un organisateur, pointez le boîtier "départ" ; le chronomètre commence à tourner.
- Attention !! Le parcours débute au triangle sur la carte. Sur le terrain, ce triangle est matérialisé par une balise sans numéro qui ne se trouve pas forcément à proximité immédiate de l'atelier départ. Dans ce cas, le chemin entre le départ et le triangle de départ (balise) est jalonné.

3. PENDANT LA COURSE

A chaque poste, pointez dans le boîtier qui doit "biper" puis s'allumer. En cas de panne du boîtier, vous devez poinçonner votre carte (avec la pince attachée au piquet) pour valider votre passage, puis le signaler à l'arrivée.

4. A L'ARRIVÉE

- Pointez le boîtier "Arrivée" situé sur la ligne.
- "Videz" votre doigt électronique à l'atelier informatique qui vous donnera vos temps intermédiaires et le temps cumulé.
- Votre classement sera affiché à proximité de l'arrivée.

VALABLE
POUR TOUTES LES COURSES

- Vérifiez régulièrement votre direction à la boussole en faisant coïncider le nord de la carte avec le nord de la boussole.
- Des confettis sont parfois déposés au pied de chaque balise pour marquer leur emplacement en cas de vol. Il est inutile d'en ramasser.
- Pour des raisons de sécurité, il est obligatoire de passer la ligne d'arrivée, même en cas d'abandon.

B: Niveau fédéral :
Interrégional, Demi-finales
et Championnats de France
(Spécificités par rapport au niveau régional)

1. S'INSCRIRE

L'inscription s'effectue à l'avance par le bureau du club. Attention à ne pas dépasser les dates limites (de 2 semaines à 1 mois avant la course).

Les heures de départ sont disponibles sur le site Internet de l'organisateur quelques jours avant la course.

2. AVANT LE DÉPART

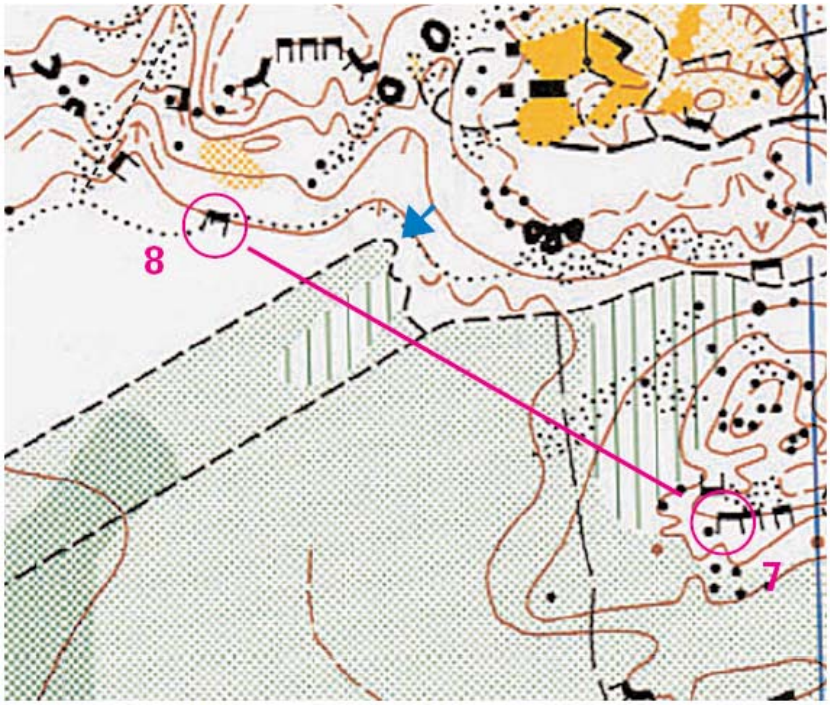
- 2 à 4 minutes avant le départ (H-2 ou H-4), vous entrez dans le sas pré-départ pour un contrôle d'identité : doigt électronique et licence. Vous prenez vos définitions de poste à ce moment.
- A H-1, vous entrez dans le sas de départ, et prenez possession de votre carte. Vérifiez bien que vous preniez celle de votre catégorie !

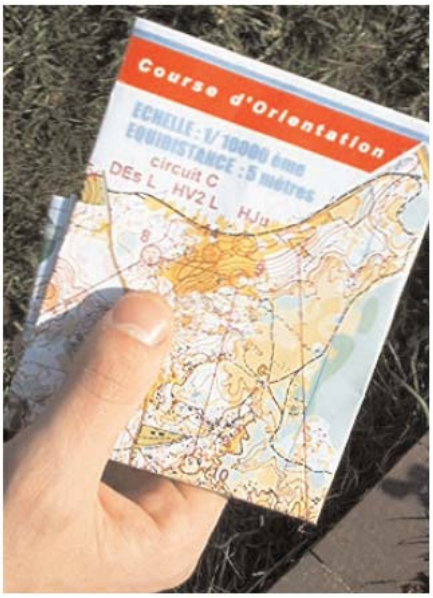
PARLONS TECHNIQUE

LAC FiNO
Projet 00

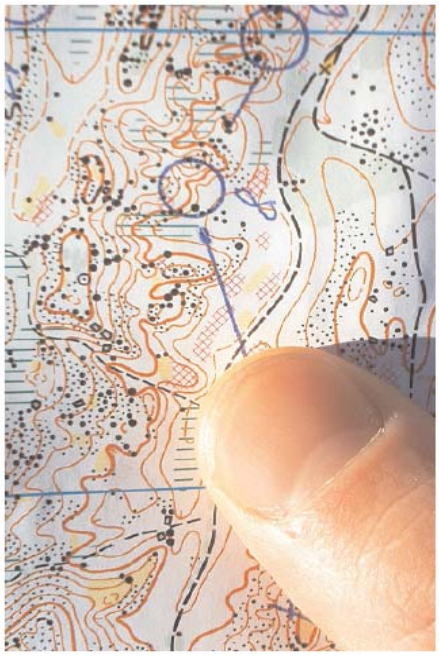
LES FONDAMENTAUX

1. Orientez votre carte pour en tirer le meilleur parti. Pour cela, il faut la faire pivoter jusqu'à ce que l'extrémité rouge de l'aiguille de la boussole (nord) pointe vers le haut de la carte, parallèlement aux lignes bleues imprimées.





2. Pliez votre carte de manière à ne faire apparaître que la surface utile : d'où vous êtes, jusqu'à la prochaine balise.



3. Placez votre pouce sur la carte à proximité de l'endroit où vous vous trouvez. Vous perdrez moins de temps à vous resituer la prochaine fois que vous la consulterez.

Un moyen mnémotechnique pour ne rien oublier : la carte **POP** (pliée, orientée, pouce)

4. Choisissez un point d'attaque. Ce dernier peut se définir comme un élément facile à atteindre, à proximité du but. Dans l'exemple ci-dessus, le tournant du sentier est un bon point d'attaque.

5. Déterminez votre itinéraire à l'avance et ne partez jamais «au petit bonheur» vers la balise suivante. Les idées ne viennent pas en cours de route, et les éléments rencontrés – pas toujours attendus – augmentent la confusion.

6. Utilisez tous les éléments de la carte, et pas seulement les routes et les sentiers. Fossés, talus et relief sont très fiables. Les limites de végétation peuvent être utilisées si elles sont nettes. Par contre, il faut éviter les détails ponctuels (trous, charbonnières, cuvettes, souches) et les végétations en évolution (basse et clairières en particulier).

7. Fixez-vous des lignes ou points d'arrêt afin de ne pas poursuivre indéfiniment un cap ou un chemin. Ici, avec le même exemple **7-8**, une falaise au pied d'un long rentrant bien marqué.

8. En l'absence de points de repère, **appréciez les distances parcourues**. Les orienteurs comptent souvent leurs doubles foulées pour savoir quand tourner ou s'arrêter. Pour cela, il faut d'abord les étalonner sur des distances précises, une piste d'athlétisme par exemple, et tenir compte de la fatigue. Avec de grandes jambes, on peut compter 32 doubles foulées sur 100 mètres.

9. Une fois arrêté votre choix d'itinéraire, appliquez la règle des feux tricolores. **Vert :** vitesse maximum, orientation sommaire ; **orange :** vitesse ralentie, arrivée au point d'attaque ; **rouge :** vitesse lente à l'approche du poste.

10. Perdu ? Avec une carte et une boussole, on ne l'est jamais vraiment. Le premier réflexe est d'orienter sa carte, de gagner un chemin et déterminer sa direction générale, de comparer les éléments rencontrés sur le terrain avec la carte, puis de procéder par élimination.

10. Savoir prendre un cap avec une boussole à capsule mobile est très utile (voir page suivante).

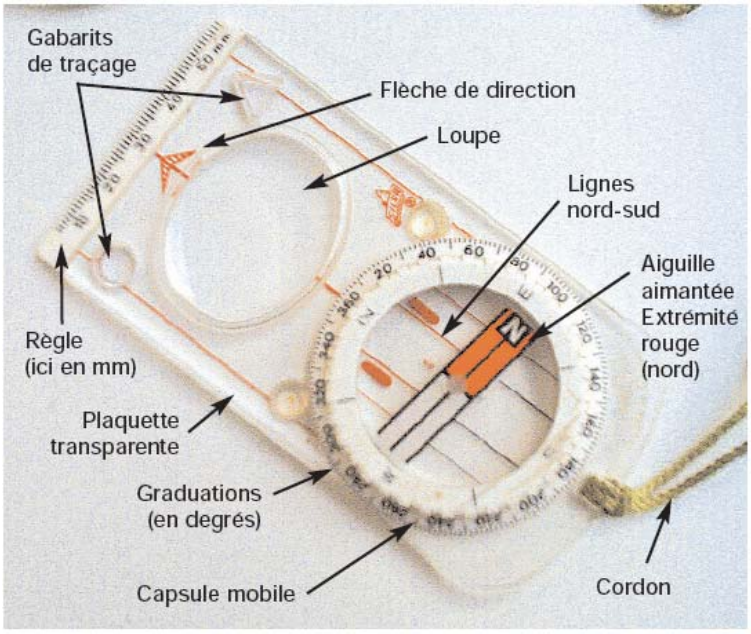
11. Après la course, reproduire ses itinéraires sur la carte et réfléchir aux alternatives possibles est un bon exercice.

ANATOMIE DE LA BOUSSOLE

Il existe deux types de boussoles : la boussole à plaquette et la boussole de pouce

LA BOUSSOLE A PLAQUETTE

La plus connue des orienteurs (confirmés ou débutants)



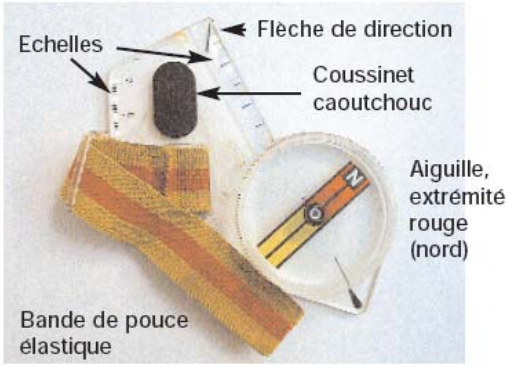
Une bonne boussole à plaquette possède une capsule mobile avec graduations angulaires (360°), remplie de liquide pour amortir les rotations de l'aiguille aimantée qui s'y trouve prisonnière. Cette aiguille possède une extrémité rouge qui pointe toujours vers le nord magnétique.
La plaquette, transparente pour permettre la lecture de la carte, doit avoir, gravées sur ses bords, des échelles pour le calcul des distances (le plus souvent : 1/15000e, 1/25000e, millimètres et centimètres).

Options intéressantes :
- une loupe, pour une lecture plus fine de la carte,
- des gabarits (cercle, triangle), pour recopier les parcours,
- un cordon, pour fixer la boussole au poignet.

Pour les lignes nord-sud et la flèche de direction, voir ci-dessous «Boussole, mode d'emploi».

LA BOUSSOLE DE POUCE

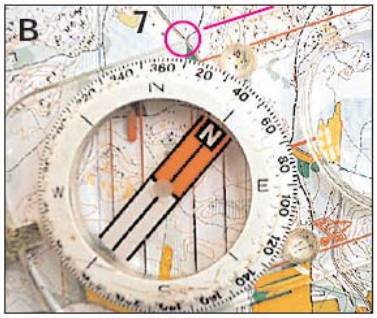
La boussole de pouce est à capsule fixe ou à capsule mobile. Dans ce cas, elle peut s'utiliser comme une boussole à plaquette.
Quel que soit son type, la boussole de pouce permet de conserver en permanence, et dans la même main, la relation carte/boussole. Mais elle ne peut convenir qu'à l'orienteur confirmé, possédant une excellente relation carte/terrain, car avec la capsule fixe le calcul d'azimut précis est impossible.



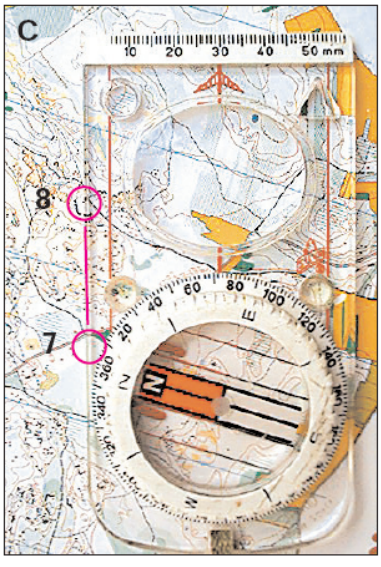
MODE D'EMPLOI

Vous êtes au poste **7**, vous voulez atteindre le poste **8**.

A. Placez la boussole sur la carte de manière à faire coïncider son arête longitudinale avec le trait reliant le poste 7 au poste 8.
La flèche de direction de la boussole doit indiquer la direction 7-8.

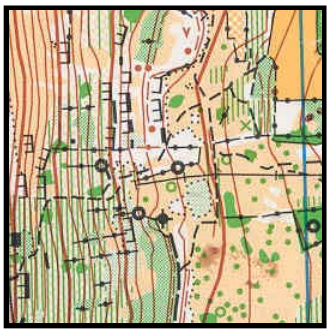


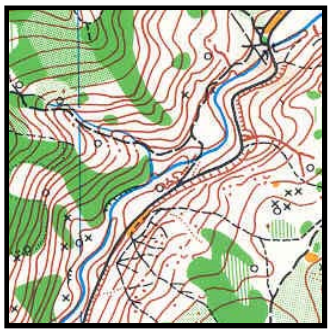
B. Faites pivoter la capsule de la boussole jusqu'à ce que les lignes nord-sud de la capsule (rouge, noir) soient parallèles aux lignes bleues de la carte. Le nord de la capsule (lettre N) doit «viser» le nord de la carte.



C. Faites pivotez l'ensemble carte-boussole jusqu'à ce que la pointe rouge (ou orange) de l'aiguille se trouve dans l'alignement de la marque nord de la capsule.
La flèche de direction de la

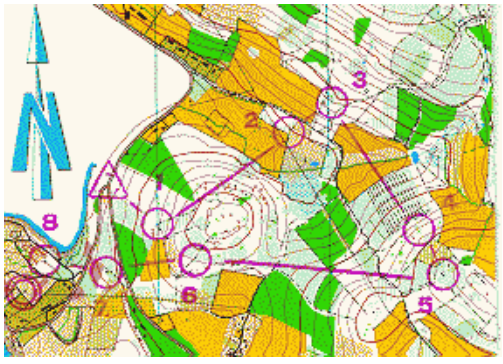
Pommeraie 22/04/07							
A			10.550			65	
▷							
1	57	←					
2	58						
3	64						
4	54						
5	31						
6	32						
7	33						
8	34						
9	35						
10	36						
11	37						
12	38						
13	39						



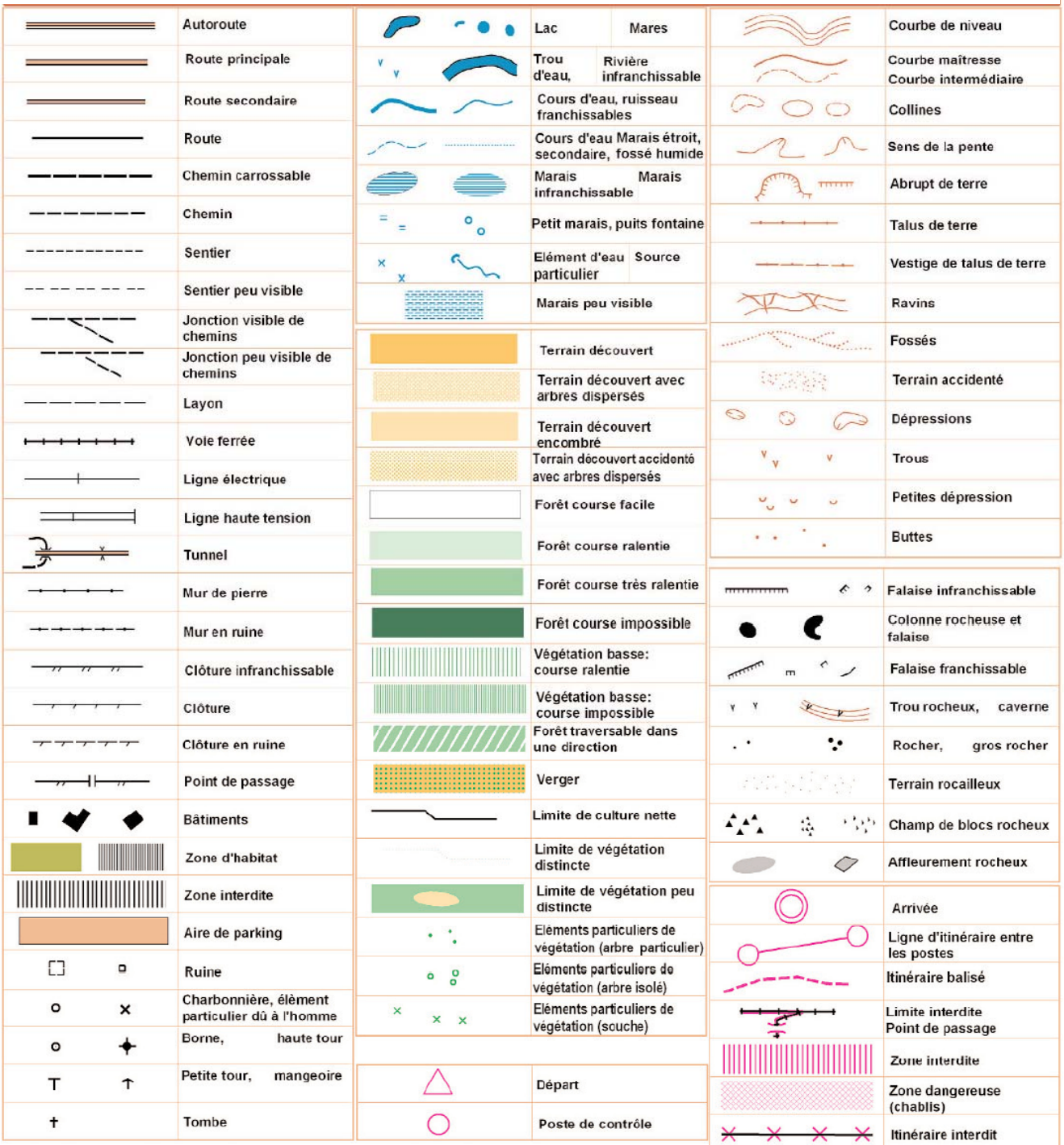


LES LEGENDES

19	45						
20	46						
21	47						
22	48	↑					
23	49						
24	50	↑					
25	56	←					
26	75						
27	76	↙					
28	99						
			140				



LEGENDES IOF DES CARTES DE COURSE D'ORIENTATION



La course d'orientation possède sa propre représentation graphique du terrain. Décidée au niveau de la Fédération internationale (IOF), elle a valeur universelle. Partout où vous courrez dans le monde, les couleurs et les symboles auront la même signification. Ne s'y ajouteront que, ponctuellement, des symboles locaux.

La carte comporte obligatoirement :
- l'indication de l'échelle et de l'équidistance,
- le symbole du nord ainsi que des lignes verticales bleues ou noires, parallèles, sens nord-sud de la carte, destinées à faciliter la prise de visée,
- des cases A, B et C à poinçonner manuellement en cas de dysfonctionnement d'un poste de contrôle électronique,
- les symboles spécifiques au terrain cartographié et leur définition.

LES PRINCIPALES COULEURS

Blanc : forêt à 100 % de la vitesse de course
Verts 1, 2 et 3 : course limitée (1) à impossible (3)
Bleu : les éléments hydrographiques
Jaune : la pelouse, les prés
Noir : les éléments de planimétrie (habitation, chemin, sentier, limite de végétation, route, rocher, falaise, trou, petite dépression, souche, mur...)
Brun : les courbes de niveau, autres éléments de planimétrie (fossé, levée de terre, ravin...)
Violet : matérialisation du parcours (départ, postes, arrivée) lorsque celui-ci est fourni imprimé + les zones dangereuses (zones tempête, par exemple) ou interdites

ÉCHELLES

C.O. pédestre : au 1/10 000e et au 1/15 000e
C.O. à VTT : au 1/20 000e
C.O. à skis : au 1/10 000e
Raid d'orientation : 1/20 000e et 1/25 000e

ÉQUIDISTANCES : 5 mètres, parfois 2,5 m

LEGENDES IOF DES DEFINITIONS DE POSTES

Symboles – IOF 2004

pour la description des contrôles

Dans une course d'orientation internationale les participants de toutes les nations et de toutes les langues doivent pouvoir comprendre les descriptions des contrôles sans équivoque et sans problème de traduction

CONSEIL DE LA COMMISSION TECHNIQUE DE L'I.O.F.

Les symboles IOF pour la description des postes peuvent devenir très utiles dans le contexte de la course d'orientation internationale. Pour que ceux-ci deviennent répandus, il faut qu'ils soient utilisés avec soin. Nous savons que les coureurs n'aiment pas lire de longues définitions ou un grand nombre de symboles. Par conséquent on évitera avantageusement des postes qui doivent être définis par plus de trois symboles dans les colonnes C - D - E - F - G. Il faut aussi essayer d'éviter les postes qui nécessitent deux différants symboles dans la colonnes G, par exemple : «Falaise, partie nord, au pied». Etant donné que les postes comportent des codes, ils sont souvent placés près les uns des autres. Quand le coureur sait qu'il est à l'intérieur du cercle marquant le poste sur sa carte, il ne doit pas être induit en erreur par d'autres postes. La règle de principe suivante reste toujours valable : «deux postes ne doivent jamais être situés à moins de 100 m l'un de l'autre, sauf en cas exceptionnel et seulement si les détails du terrain et les signes sur la carte sont différents».

DEFINITIONS DES POSTES SYMBOLIQUES

COLONNE C: LEQUEL DES ELEMENTS

- Le plus au Sud
- Le plus au NE
- Supérieur
- Inférieur
- Central

INSTRUCTIONS SPECIALES

Balisages

Balisage sur 60 m à partir du poste — 60 m

Balisage de 300 m entre deux postes — 300 m

Balisage de 50 m avant changement de carte — 50 m

Passages obligés

Point de passage obligé entre deux postes

Couloir de passage obligé entre deux postes

Balisage Dernier poste - Arrivée

Trajet entièrement balisé — 250 m

Balisage convergent — 310 m

Trajet non balisé — 190 m

COLONNE D: ELEMENTS DU POSTE

(Relief)

- Terrasse
- Eperon
- Rentrant
- Talus raide
- Carrière
- Levée de terre
- Ravine
- Fossé sec
- Colline
- Butte
- Col, passage
- Dépression
- Petite dépression
- Trou
- Terrain accidenté
- Fourmilière

(Rochers / Blocs rocheux)

- Falaise
- Aiguille rocheuse
- Caverne
- Rocher
- Zone rocheuse
- Tas de pierre
- Pierrier
- Affleurement rocheux
- Passage étroit

(Eau/marais)

- Etang ou lac
- Mare
- Trou d'eau
- Cours d'eau
- Cours d'eau saisonnier
- Marais étroit
- Marais
- Terrain ferme
- Puits
- Source
- Citerne, réservoir

(Végétation)

- Champ
- Zone partiellement boisée
- Corne de forêt
- Clairière
- Fourré
- Haie
- Limite de végétation
- Bosquet
- Arbre remarquable
- Souche

(Eléments de civilisation)

- Route
- Chemin, sentier
- Layon étroit
- Pont
- Ligne à Haute tension
- Pylône de ligne à HT
- Tunnel
- Mur
- Clôture
- Point de passage
- Construction
- Terrain stabilisé, parking
- Ruine
- Pipeline
- Tour
- Poste d'observation
- Borne
- Mangeoire
- Charbonnière
- Edifice ou statue
- Passage dans bâtiment
- Escalier

Symboles particuliers

Objets particuliers qui doivent être définis au préalable

Colonne E: DESCRIPTION DE L'ELEMENT

- Bas
- Evasé
- Profond
- Couvert de végétation
- Dégagé
- Rocailleux
- Marécageux
- Sablonneux
- Conifère
- Feuillu
- Ruiné ou tombé

Colonne F: DIMENSION DE L'ELEMENT

- 2.5 — Hauteur en mètre
- 7 x 5 — Dimension en mètre
- 1.5 / 2.0 — Hauteurs d'un élément sur une pente
- 2.0 / 3.0 — Hauteurs de deux éléments

(combinaisons)

- Croisement
- Jonction
- Croisement de chemins
- Croisement entre un chemin et un layon
- Jonction de route
- Jonction entre un cours d'eau et un fossé

Colonne G: SITUATION DE LA BALISE

- Coté Nord
- Bord Nord Est
- Partie Nord Ouest
- Angle Est (intérieur)
- Angle Sud Est (extérieur)
- Pointe Sud
- Coude
- Extrémité Sud
- Partie amont (haut)
- Partie aval (bas)
- Sur
- Sous
- Au pied
- Pied Sud
- Entre

COLONNE H: DIVERS

- Secours
- Ravitaillement
- Radio (transmissions)
- Contrôleur

IR LD Centre								
Hju, HV2 L, DSe L								
5			12,3 km				270m	
1	32							
2	36							
3	44					3x5		
4	49					2x2		
120								
5	54				9x6			
6	61				3.0			
7	63							
8	64							
9	69							
10	70							
350								

IR LD Centre								
Hju, HV2 L, DSe L								
5			12,3 km				270 m	
A	B	C	D	E	F	G	H	
5	54				9x5			

Les informations les plus importantes sont à droite des traits les plus épais.

Désignation de la course

Catégories

N° de course — II Longueur du parcours — III Dénivelé

DESCRIPTION DES CONTROLES

A: Numéro du poste
B: Code du contrôle
C: Lequel des éléments caractéristiques (dans le cercle)
D: Elément caractéristique du poste
E: Détail d'aspect
F: Dimension de l'élément caractéristique
G: Localisation de la balise
H: Informations diverses